



Tworzenie wideo nagrań PRZEWODNIK



Co-funded by
the European Union



Ten dokument został stworzony na licencji Creative Commons:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

Całość lub część tego dokumentu może być używana, kopiowana i ujawniana pod warunkiem podania pochodzenia, nie jest wykorzystywana komercyjnie, a licencja nie jest modyfikowana.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

© Copyright 2024 EUfolk



Zastrzeżenie

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Informacje

Projekt	Europejski folklor i ochrona dziedzictwa kulturowego
Nr projektu	Nr ref. No: 2024-2-PL01-KA210-ADU-000289046
Działanie 2	Tworzenie treści i budowanie potencjału
Data	Lipiec 2025 r.
Rodzaj dokumentu	PDF
Język	Angielski

Konsorcjum projektowe





Indeks

Zastrzeżenie	2
Informacje.....	2
Konsorcjum	2
Indeks	3
1. Wprowadzenie	5
Dlaczego wideo jest potężnym narzędziem do opowiadania historii i dzielenia się kulturą?.....	5
Czego nauczysz się, aby wspierać	5
Nie potrzeba drogiego sprzętu ani zaawansowanych umiejętności - wystarczy chęć odkrywania	6
Rola trenera	6
2. Sprzęt	7
2.1 Podstawowy sprzęt.....	7
Smartfon z aparatem fotograficznym	7
Słuchawki z wbudowanym mikrofonem (opcjonalne, ale pomocne).....	7
Statyw lub stabilna powierzchnia	7
Dobre oświetlenie	8
2.2 Opcjonalne dodatki	8
🔊 Mikrofon przypinany	8
💡 Lampa pierścieniowa	8
✂️ Darmowe aplikacje do edycji	8
✅ Wskazówka dla trenerów: Zaczynj od tego, co mają uczniowie	1
3. Pisanie scenariuszy	1
🎯 Zaczynj od celu: Pomóż uczniom zdefiniować ich historię.....	1
📝 Niech będzie krótka i jasna (1-2 minuty).....	2
📄 Używaj punktów lub prostych zdań.....	2
👤 Zachęcaj do ćwiczenia przed nagraniem	2
✅ Wskazówka dla trenera: Skup się na pewności siebie, a nie perfekcji	3
4. Opowiadanie historii	3
🕒 Dlaczego opowiadanie historii ma znaczenie	3
📖 Wspieranie uczestników w tworzeniu podstawowej opowieści	4
🔊 Wskazówki trenera dotyczące wspierania opowiadania historii	4
✅ Zachowaj prostotę, zachowaj osobisty charakter.....	4



5. Metody	5
5.1 Przygotowanie środowiska do filmowania	6
<input checked="" type="checkbox"/> Oświetlenie	6
<input checked="" type="checkbox"/> Dźwięk	6
<input checked="" type="checkbox"/> Tło.....	6
5.2 Korzystanie z urządzenia: Orientacja i pozycjonowanie	6
<input type="checkbox"/> Orientacja	7
<input type="checkbox"/> Pozycjonowanie	7
<input type="checkbox"/> Kadrowanie ujęcia.....	7
5.3 Wskazówki dotyczące nagrywania.....	7
👤🏠 Strategie trenera dotyczące nauczania metod filmowania	7
6. Edycja wideo.....	8
✂️ Dlaczego warto edytować wideo?.....	8
📱 Wybór prostych, darmowych narzędzi do edycji.....	8
✂️ Podstawowe kroki edycji do nauczania uczniów	9
👤🏠 Strategie trenerów dotyczące nauczania edycji	10
7. Eksportowanie i udostępnianie	11
📄 Co oznacza słowo "eksport"?	11
🔗 Jak uczestnicy mogą udostępniać swoje filmy?	11
👤🏠 Wskazówki dla trenerów dotyczące nauczania eksportowania i udostępniania	12
<input checked="" type="checkbox"/> Prywatność i zgoda - konieczność!	12
💡 Wzmocnij: "Twoja historia, Twój wybór"	12
8. Wskazówki końcowe.....	14
🎯 Nie dąż do perfekcji - staraj się dzielić swoim przestaniem.	14
🔄 Praktyka czyni postępy - każdy film staje się łatwiejszy.....	14
👥 W razie potrzeby poproś o pomoc przyjaciół lub rodzinę	14
🎉 Świątuj każdy sukces - i twórz dalej!	15
<input checked="" type="checkbox"/> Twoja rola jako trenera	15

1. Wprowadzenie

Niniejszy przewodnik ma na celu pomóc ci - jako trenerowi dorosłych - wspierać uczniów o ograniczonych umiejętnościach cyfrowych w tworzeniu prostych, znaczących filmów. Niezależnie od tego, czy Twoimi uczniami są migranci, seniorzy, osoby dorosłe o niskim poziomie umiejętności czytania lub pisania, czy też osoby z niewielkim doświadczeniem technologicznym, niniejszy materiał pomoże Ci zbudować ich pewność siebie i poprowadzi ich przez każdy etap procesu tworzenia wideo.

Dlaczego wideo jest potężnym narzędziem do opowiadania historii i dzielenia się kulturą

Wideo to coś więcej niż tylko umiejętność techniczna - to **potężna forma ekspresji**. Dla wielu uczniów, zwłaszcza tych, którzy mają trudności z czytaniem lub pisaniem, wideo może

- Pomagać w **wizualnym i emocjonalnym przekazywaniu pomysłów**
- Wspierać **osobiste opowiadanie historii i zachowanie kultury**
- Wzmocnić **pewność siebie** i zaangażowanie cyfrowe
- Tworzyć możliwości **połączenia i widoczności**



W kontekście uczenia się w społeczności i integracji wideo jest także **mostem między pokoleniami, językami i kulturami**.

Jako trener możesz wykorzystać tworzenie wideo, aby pobudzić kreatywność, rozmowę i wzmocnić pozycję - niezależnie od tego, czy nagrywasz przepis, lokalną tradycję, doświadczenie życiowe, czy wiadomość dla przyszłych uczniów.

Czego nauczysz się, aby uzyskać wsparcie

Ten przewodnik pomoże ci poprowadzić uczniów przez następujące etapy

- Zrozumienie i wybór podstawowego sprzętu
- Tworzenie prostej wiadomości wideo
- Ćwiczenie technik opowiadania historii
- Nagrywanie za pomocą smartfona lub tabletu
- Wykonywanie podstawowej edycji wideo przy użyciu bezpłatnych narzędzi
- Bezpieczne i skuteczne eksportowanie i udostępnianie filmów

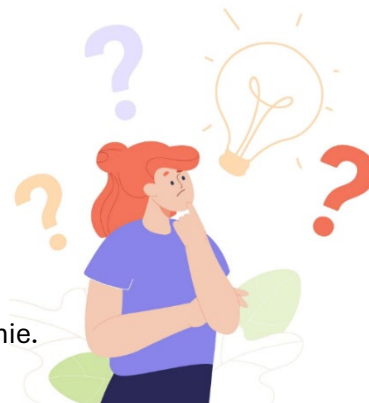
Nie musisz być profesjonalnym filmowcem ani ekspertem technicznym, aby poprowadzić ten proces. Skupiamy się **na praktycznych, niskobudżetowych metodach**, które sprawiają, że tworzenie wideo jest dostępne dla każdego.

Nie potrzeba drogiego sprzętu ani zaawansowanych umiejętności - wystarczy chęć odkrywania

Jednym z kluczowych przesłań zarówno dla ciebie, jak i twoich uczniów jest: **zaczynij tam, gdzie jesteś, użyj tego, co masz.**

Pomożesz uczniom odkryć, że:

- Smartfon wystarczy do stworzenia znaczącego wideo
- dostępne są bezpłatne narzędzia i proste metody
- Błędy są częścią procesu uczenia się
- Ich osobisty głos i przekaz są tym, co naprawdę ma znaczenie.



Rola trenera

Twoją rolą jest:

- Zapewnienie zachęty i otuchy
- Stwórz bezpieczną i integracyjną przestrzeń do ekspresji
- Podzielenie procesu na możliwe do wykonania kroki
- Oferuj wskazówki, cierpliwość i świętuj postępy.

Niniejszy przewodnik oferuje strukturę, wskazówki i narzędzia wspierające cię w tej roli.

Rozpocznijmy podróż, aby pomóc uczniom **znaleźć swój głos i podzielić się swoimi historiami za pośrednictwem wideo.**



2. Sprzęt

Rolą trenera jest pomóc uczestnikom zrozumieć, że **tworzenie wideo jest możliwe przy użyciu podstawowych, niedrogich narzędzi - często tego, co już mają w domu**. Ta sekcja zawiera praktyczne porady dotyczące tego, jak poprowadzić uczestników w wyborze i korzystaniu z prostego sprzętu do produkcji wideo.

2.1 Podstawowy sprzęt

Są to minimalne elementy potrzebne do nagrania prostego, skutecznego wideo. Większość uczniów już je posiada lub ma do nich łatwy dostęp.

Smartfon z kamerą

Większość nowoczesnych smartfonów (z ostatnich 5-7 lat) ma wbudowane kamery, które są więcej niż wystarczające do produkcji wideo dla początkujących.



- Zachęć uczniów do korzystania z **tylnej (głównej) kamery**, aby uzyskać lepszą jakość wideo.
- Przypomnij im o wyczyszczeniu **obiektywu kamery** przed filmowaniem.
- Upewnij się, że telefony są **w pełni naładowane** lub podłączone do zasilania.

Słuchawki z wbudowanym mikrofonem (opcjonalne, ale pomocne)

Choć nie są niezbędne, mogą znacznie poprawić jakość dźwięku, zwłaszcza w hałaśliwym otoczeniu.

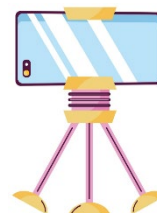
- Poproś uczestników o przetestowanie zarówno ze słuchawkami, jak i bez nich, aby porównać jakość dźwięku.
- Jeśli uczestnicy nie mają słuchawek, poproś ich, aby nagrywali **w cichym miejscu** i mówili wyraźnie.



Statyw lub stabilna powierzchnia

Stabilna kamera ma kluczowe znaczenie dla oglądalności filmów.

- Pokaż uczniom, jak improwizować z tym, co mają: **stos książek, kubek lub pudełko** mogą być używane do utrzymania telefonu stabilnie.
- Jeśli Twoja przestrzeń szkoleniowa ma **mini statywy**, pozwól uczestnikom wypróbować je, aby zbudować pewność siebie.



Dobre oświetlenie



Naturalne światło jest najlepsze i nic nie kosztuje.

- Zademonstruj, jak stanie **przed oknem** (przodem do światła) poprawia widoczność.
- Poinformuj uczestników, aby unikali jasnych okien lub światła **za sobą**, ponieważ powoduje to powstawanie cieni.

2.2 Dodatki opcjonalne

Te elementy są pomocne, ale nie niezbędne do rozpoczęcia nauki. Przedstaw je jako ulepszenia, które uczestnicy mogą odkryć później.

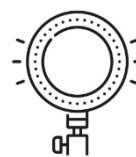
Mikrofon przypinany (Lavalier Mic)

Niedrogie mikrofony kłapowe mogą poprawić czystość dźwięku, zwłaszcza podczas wywiadów lub w ruchliwych środowiskach. Zalecane tylko wtedy, gdy uczniowie są zainteresowani przeniesieniem swoich filmów na wyższy poziom lub filmowaniem w miejscach publicznych.



Lampa pierścieniowa

Lampy pierścieniowe zapewniają miękkie, równomierne oświetlenie i są przydatne do filmowania w pomieszczeniach. Jeśli używasz lampy pierścieniowej, pokaż uczniom, jak ustawić ją bezpośrednio przed twarzą, aby uniknąć cieni.



Darmowe aplikacje do edycji

Proste narzędzia do edycji robią dużą różnicę i są przyjazne dla początkujących.

Polecane aplikacje:

- [CapCut](#) (iOS/Android) - łatwe przycinanie, dodawanie tekstu, muzyki lub napisów.
- [InShot](#) - prosty interfejs, szczególnie dobry do filmów w stylu mediów społecznościowych
- [YouCut](#), [VN](#) lub [Adobe Premiere Rush](#) - inne dobre opcje do wypróbowania.

Porada trenera:

Wybierz jedną aplikację i **trzymaj się jej** podczas szkolenia, aby uniknąć nieporozumień.

Zaoferuj prezentację na żywo lub prosty samouczek, krok po kroku.

✓ Wskazówka dla trenerów: Zaczynij od tego, co mają uczestnicy

Zachęcaj uczestników do **rozpoczęcia od prostych czynności i budowania pewności** siebie za pomocą znanych narzędzi. Daj im znać:

- Wystarczy telefon i ciche, dobrze oświetlone pomieszczenie.
- Nie ma potrzeby kupowania niczego nowego.
- Kreatywność i osobisty głos mają większe znaczenie niż jakość techniczna.

W miarę możliwości zapewnij **praktyczne ćwiczenia**, pozwól uczniom **eksperymentować z narzędziami** i dziel się **pozytywnymi opiniami**, aby zwiększyć ich motywację.

3. Pisanie scenariuszy

Pomaganie uczniom poczuć się pewnie i przygotować przed filmowaniem jest kluczem do udanego wideo. Pisanie scenariuszy zapewnia strukturę, zmniejsza niepokój i poprawia efekt końcowy. Ta sekcja zawiera wskazówki dla trenerów, jak wspierać uczestników w jasnym i prostym planowaniu przekazu.



🎯 Zaczynij od celu: pomóż uczestnikom zdefiniować ich historię

Zaczynij od zachęcenia uczestników do zastanowienia się **nad celem** ich filmu. Pomoże im to skupić się i poczuć się bardziej związanymi z tym, co chcą powiedzieć.

Zadaj pytania przewodnie:

- Jaką historią, tradycją lub umiejętnością chcesz się podzielić?
- Czy jest to osobiste, kulturowe, edukacyjne czy praktyczne?
- Kim jest twoja publiczność?

Możesz podać przykłady, aby ich zainspirować:

- "Chcę pokazać, jak moja rodzina obchodzi święta".
- "Chcę opowiedzieć o mojej podróży do nowego kraju".
- "Chcę wyjaśnić, jak przygotowujemy tradycyjną zupę".

Ten krok pomaga uczniom nawiązać znaczące połączenie z treściami wideo.

Krótko i wyrażnie (1-2 minuty)

Początkujący uczniowie powinni dążyć do filmów trwających **od 60 do 120 sekund**. Taki czas trwania jest idealny do budowania pewności siebie i utrzymywania przekazu w skupieniu.

Wskazówki, którymi warto podzielić się z uczniami:

- Trzymaj się **3-5 krótkich zdań lub głównych idei**.
- Mów codziennym językiem.
- Nie martw się o gramatykę lub perfekcję.

Możesz modelować to za pomocą przykładowego skryptu:

"Cześć, nazywam się Georgia. Pochodzę z Grecji. Dzisiaj pokażę ci, jak robi się pastitsio. Jest to coś, czego nauczyła mnie moja mama i uwielbiam dzielić się tym z innymi".

Używaj punktorów lub prostych zdań

Nie wszyscy uczniowie będą czuć się komfortowo pisząc pełne skrypty. Zamiast tego poprowadź ich do nakreślenia swoich pomysłów za pomocą punktów.

Sugestia dotycząca aktywności:

- Udostępnij **szablon scenariusza lub arkusz roboczy** z nagłówkami takimi jak:
 1. Wprowadzenie (imię i nazwisko oraz tło)
 2. Główna treść (co pokazują lub o czym mówią)
 3. Zakończenie (podziękowanie, zaproszenie do oglądania itp.).

Pozwól im pisać swobodnie - pisownia i gramatyka nie są ważne na tym etapie.

Zachęcaj do ćwiczenia przed nagraniem

Ćwiczenie na głos jest prostą, ale skuteczną strategią zmniejszania stresu i poprawy przejrzystości.

Sposoby wspierania uczniów:

- Zaoferuj cichą przestrzeń do prób.
- Ćwicz razem w parach lub małych grupach.
- Zachęcaj do nagrania wersji testowej przed ostateczną wersją wideo.



Niech wiedzą, że można się zatrzymać, śmiać lub powtórzyć - to wszystko jest częścią procesu.

✓ Wskazówka dla trenera: Skup się na pewności siebie, a nie perfekcji

Celem pisania scenariuszy nie jest stworzenie dopracowanego tekstu, ale pomoc uczniom w jasnym i pewnym wyrażaniu siebie. Wspieraj ich zachętą, informacją zwrotną i przykładami z życia wziętymi.

Rozważ użycie **podpowiedzi wizualnych, odgrywania ról lub gier fabularnych**, jeśli pisanie jest onieśmiałające. Celem jest pomoc uczniom w **odnalezieniu własnego głosu i czerpaniu przyjemności z procesu** przygotowywania wiadomości.



4. Opowiadanie historii

Opowiadanie historii jest sercem tworzenia wideo. Dobrze opowiedziana historia łączy ludzi, buduje empatię i daje uczniom szansę na wyrażenie swojej tożsamości, wartości i doświadczeń. Celem trenera jest pomoc uczestnikom **w tworzeniu struktury i dzieleniu się swoimi historiami w prosty i skuteczny sposób**.

⚙️ Dlaczego opowiadanie historii ma znaczenie

Wielu dorosłych słuchaczy ma bogate doświadczenia życiowe, wiedzę kulturową i osobiste historie - ale może brakować im narzędzi do dzielenia się nimi z przekonaniem. Opowiadanie historii:

- Pomaga uczniom wyrażać się jasno i emocjonalnie.
- Rozwija umiejętności mówienia i komunikacji
- Zachęca do zachowania kultury i dzielenia się nią
- Promuje pewność siebie i więzi grupowe

Wspieranie uczniów w tworzeniu podstawowych historii

Nawet najprostsze historie mają jasną strukturę. Naucz uczniów, aby postępowali zgodnie z klasycznym trzyczęściowym formatem:

1. Początek - Kim jesteś?

- Przedstaw się.
- Powiedz skąd jesteś lub o czym będziesz mówić.

Przykład:

"Nazywam się Georgia. Pochodzę z Grecji. Dzisiaj chcę pokazać, jak świętuje się śluby w moim mieście".

2. Środek - Co się dzieje?

- Opisz lub pokaż czynność, tradycję, przedmiot lub wydarzenie.
- Zachowaj prostotę i skup się na 1-2 głównych punktach.

Przykład:

"Zawsze gra muzyka i tańczymy, bez względu na to, co innego robimy podczas świątecznych dni. Zazwyczaj podajemy specjalny posiłek składający się z jagnięciny z kuskusem. To zawsze radosny moment w życiu".

3. Zakończenie - Co chcesz, aby widz zapamiętał?

- Zaproponuj końcową myśl, wspomnienie lub zaproszenie, aby dowiedzieć się więcej.

Przykład:

"To tradycja, którą uwielbiam. Mam nadzieję, że tobie też się podobało. Dziękuję za obejrzenie".

Zachęcaj uczestników do mówienia **prosto z serca**, nawet jeśli popełniają błędy gramatyczne lub językowe.

Wskazówki trenera dotyczące wspierania opowiadania historii

- **Modeluj historię** samodzielnie - uczniowie czują się pewniej, gdy cię obserwują.
- **Zachęcaj** do ćwiczeń: próby z partnerem budują pewność siebie.
- **Zatwierdzaj wszystkie historie:** nie ma "złych" historii - liczy się osobisty głos.
- **Używaj nagrań audio najpierw** dla nieśmiałyh uczniów, zanim przejdziesz do wideo.
-

Niech wszystko będzie proste i osobiste

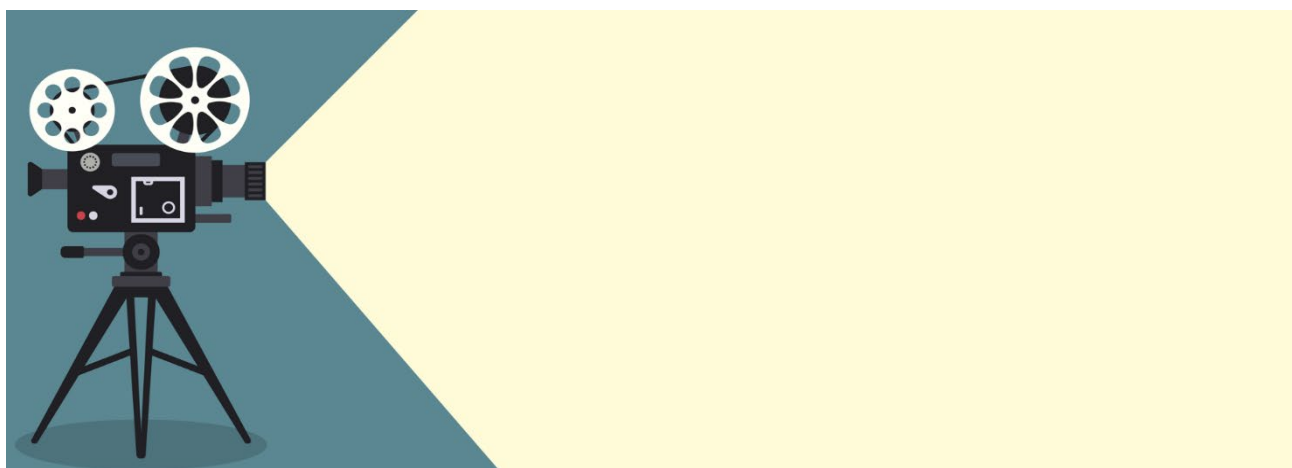
Dobra historia:

- Pochodzi z prawdziwego życia
- Używa jasnego, prostego języka



- Jest krótka (1-2 minuty)
- Pokazuje emocje, wartości lub wspomnienia

Pomóż uczniom zobaczyć, że **ich historia jest warta opowiedzenia** - i że wideo daje im możliwość opowiedzenia jej na swój sposób.



5. Metody filmowania

Gdy uczestnicy zaplanują swoją historię i przećwiczą scenariusz, nadchodzi czas na nagrywanie. Rolą trenera jest **wprowadzenie prostych, praktycznych technik filmowania**, które poprawią jakość wideo, a jednocześnie sprawią, że proces będzie bezstresowy i przystępny.

Ta sekcja pomoże ci poprowadzić uczestników w przygotowaniu środowiska filmowania, efektywnym korzystaniu z urządzenia i nagrywaniu z pewnością siebie.

5.1 Przygotowanie środowiska filmowania

Wielu błędów początkujących można uniknąć, wykonując kilka prostych kroków. Pomóż uczniom przygotować się do filmowania, koncentrując się na tych kluczowych elementach:

✓ Oświetlenie

- Jeśli to możliwe, używaj **naturalnego światła**. Ustaw uczących się tak, aby byli zwrócenii w stronę okna lub źródła światła.
- **Unikaj podświetlania** - nie pozwól, aby okno lub jasne światło świeciło zza mówcy.
- W pomieszczeniach używaj **lamp umieszczonych z przodu lub z boku** mówcy, aby uzyskać miękki, wyraźny efekt



✓ Dźwięk

- Wybierz **ciche miejsce**: zamknij okna, wyłącz muzykę lub hałas w tle.
- Poproś inne osoby w pomieszczeniu o zachowanie ciszy podczas nagrywania.
- Jeśli jest dostępny, użyj **podstawowego mikrofonu** (np. słuchawek z mikrofonem), aby uzyskać lepszą czystość dźwięku.



✓ Tło

- Wybierz czyste, **uporządkowane tło**, które nie będzie odwracać uwagi od mówcy.
- Dobrze sprawdzi się pusta ściana, półka z książkami, blat kuchenny lub przedmiot kulturowy.
- Poproś uczestników, aby unikali filmowania osób poruszających się w tle.

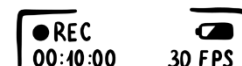


5.2 Korzystanie z urządzenia: Orientacja i pozycjonowanie

Pomóż uczestnikom oswoić się z techniczną stroną filmowania. Większość z nich będzie używać smartfonów lub tabletów.

Orientacja

- Filmuj w trybie poziomym (horyzontalnym), chyba że wideo jest przeznaczone dla TikTok lub Instagram Stories.
- Pozioma orientacja sprawdza się lepiej w przypadku prezentacji, YouTube lub wyświetlania projektów.



Pozycjonowanie

- Trzymaj kamerę na wysokości oczu - użyj statywu, stołu lub stosu książek, aby dostosować wysokość.
- Wyśrodkuj ucznia w kadrze z przestrzenią wokół jego głowy i ramion.
- Upewnij się, że urządzenie jest stabilne i nie poruszy się podczas filmowania.



Kadrowanie ujęcia

- Naucz "zasady trójpodziału": umieść mówcę nieco po lewej lub prawej stronie środka, nie zawsze bezpośrednio na środku.
- Upewnij się, że twarz i górna część ciała mówcy są wyraźnie widoczne.

5.3 Wskazówki dotyczące nagrywania

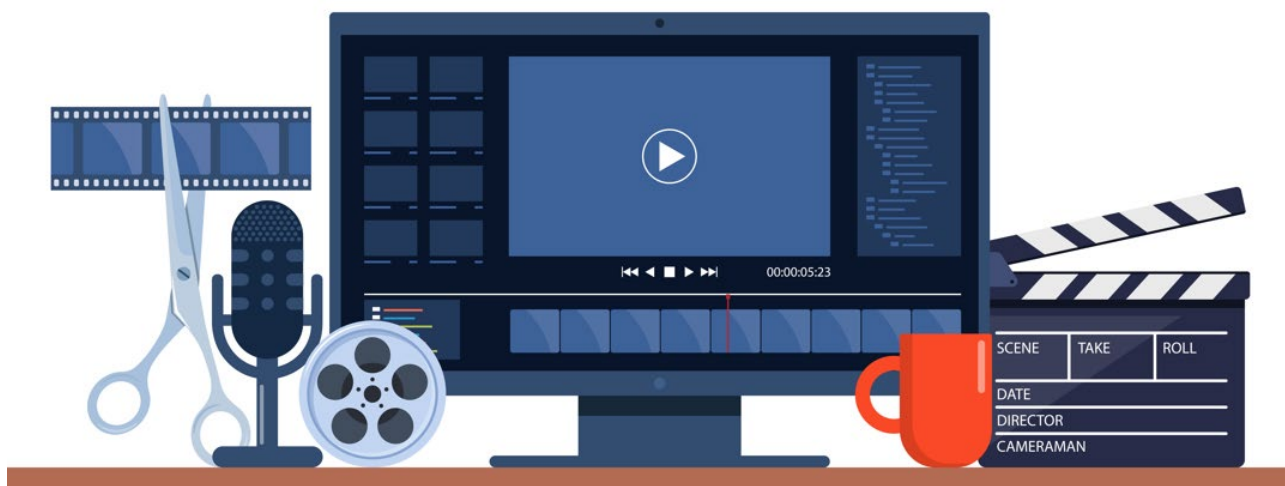
Po zakończeniu konfiguracji pomóż uczniom, korzystając z poniższych wskazówek dotyczących nagrywania:

- Najpierw wykonaj nagranie testowe:** pomoże to wykryć problemy z oświetleniem, dźwiękiem lub kadrowaniem.
- Mów powoli i wyraźnie:** przypominaj uczestnikom o oddychaniu i uśmiechaniu się.
- Klipy powinny być krótkie:** 1-2 minuty są łatwiejsze do opanowania i mniej onieśmialające.
- Powtarzaj w razie potrzeby:** dobrze jest popełniać błędy i próbować ponownie - zachęcaj do cierpliwości i praktyki.



Strategie trenera dotyczące nauczania metod filmowania

- Zademonstruj na żywo,** jak trzymać telefon, ustawiać go i kadrować ujęcie.
- Pozwól uczestnikom **ćwiczyć w parach lub małych grupach**, pomagając sobie nawzajem z pozycjonowaniem i kątami kamery.
- Zapewnij **prostą listę kontrolną filmowania**, którą mogą śledzić krok po kroku.
- Świętuj wysiłki każdego ucznia, nawet jeśli pierwszy film jest niedoskonały.



6. Edycja wideo

Gdy uczniowie nagrają swój film, następnym krokiem jest uczynienie go przejrzystym, wciągającym i łatwym do oglądania. Edycja wideo pomaga usunąć błędy, dodać proste efekty, takie jak tekst lub muzyka, i przygotować ostateczny film do udostępnienia.

Rolą trenera jest **wprowadzenie podstawowych narzędzi do edycji**, pokazanie uczniom prostych kroków i danie im pewności siebie, aby spróbowali edycji - nawet jeśli jest to ich pierwszy raz.

Dlaczego warto edytować wideo?

Wielu uczestników uważa, że edycja jest tylko dla profesjonalistów. Pomóż im zrozumieć, że podstawowa edycja

- Usuwa długie pauzy lub błędy
- Poprawia jakość dźwięku i obrazu
- Umożliwia dodawanie tytułów, napisów lub muzyki w tle.
- Sprawia, że wideo jest krótsze i bardziej interesujące dla widza.

Wybierz proste, bezpłatne narzędzia do edycji

Uczniowie mogą edytować filmy bezpośrednio na swoich smartfonach za pomocą **bezpłatnych, przyjaznych dla początkujących aplikacji**. Jako trener najlepiej jest wprowadzać tylko **jedną aplikację na raz**, aby uniknąć zamieszania i pomóc uczniom skupić się na budowaniu pewności siebie krok po kroku.

Oto trzy polecane narzędzia z dołączonym samouczkiem:

CapCut (Android i iOS)

[CapCut](#) to jedna z najbardziej przystępnych aplikacji do edycji dla początkujących. Umożliwia ona przycinanie klipów wideo, dodawanie napisów, muzyki, tekstu i przejść.



- [Obejrzyj: Samouczek CapCut dla początkujących \(2025\) - YouTube](#) - 15-minutowy przewodnik dla początkujących obejmujący przycinanie, filtry, napisy, muzykę i eksportowanie.

InShot (Android i iOS)

[InShot](#) oferuje przejrzysty i prosty interfejs, dzięki czemu doskonale nadaje się dla osób uczących się, które chcą przycinać klipy, dodawać muzykę lub tekst i stosować efekty świetlne.



- [Obejrzyj: InShot Editing Tutorial for Beginners \(2025\) - YouTube](#) - wyjaśnia przycinanie, dodawanie tekstu/muzyki i korzystanie z filtrów.

Wskazówka trenera:

Pobierz aplikację i przygotuj krótkie demo na żywo lub film instruktażowy. Powoli przeprowadzaj uczestników przez każdy krok.

Podstawowe kroki edycji do nauczania uczestników

Większość uczestników musi nauczyć się tylko **4 lub 5 podstawowych czynności**:

1. Przycinanie wideo

- Wyciąć długie pauzy na początku lub na końcu.
- Usunąć fragmenty, w których uczeń popełnił błąd i zaczął od nowa.



2. Dodawanie tekstu lub tytułów

- Dodaj imię i nazwisko uczestnika oraz tytuł filmu na
- Użyj dużych, wyraźnych czcionek, które są łatwe do



początku lub na końcu.
odczytania.

3. Dodaj napisy (opcjonalnie)

- Niektóre aplikacje, takie jak CapCut, oferują **automatyczne napisy**.
- Napisy pomagają widzom lepiej zrozumieć mowę - szczególnie przydatne osób uczących się z akcentem lub niewyraźnym dźwiękiem.



dla

4. Dodaj muzykę w tle (opcjonalnie)

- Użyj łagodnej, nierozpraszcającej muzyki, aby
- Upewnij się, że nie zasłania ona głosu lektora.





- Używaj tylko **muzyki wolnej od praw autorskich** (wiele aplikacji zawiera darmowe ścieżki dźwiękowe).

5. Dostosuj dźwięk lub jasność

- Nieznaczne zwiększenie głośności lub jasności może poprawić jakość wideo.
- Używaj tego kroku tylko w razie potrzeby - nie komplikuj zbytnio.



Strategie trenera dotyczące nauczania montażu

- **Użyj udostępniania ekranu lub projekcji**, aby przejść przez kolejne kroki na żywo.
- Przekazanie uczniom **drukowanych instrukcji krok po kroku** wraz ze zdjęciami.
- Zaoferuj **materiały ćwiczeniowe**: zapewnij przykładowy klip wideo do edycji przed rozpoczęciem pracy nad własnym filmem.
- Zachęcaj **do wspierania się nawzajem - uczniowie** mogą pracować w parach i pomagać sobie nawzajem.
- Przypominaj uczniom o regularnym **zapisywaniu swojej pracy** i **eksportowaniu** wideo w formacie MP4 po zakończeniu. 7.



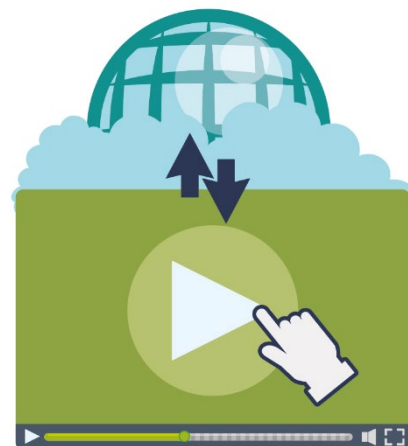
7. Eksportowanie i udostępnianie

Po zakończeniu edycji, ostatnim krokiem jest **zapisanie (wyeksportowanie)** filmu i **udostępnienie go** innym. Ten etap może być mylący dla początkujących, więc Twoim zadaniem jako trenera **jest poprowadzenie uczestników przez kilka jasnych kroków**, aby ukończyli i pewnie udostępnili swoją pracę.

Co oznacza słowo "eksport"?

Eksportowanie oznacza **zapisanie gotowego materiału wideo** w formacie, który można obejrzeć, wysłać lub przestać. Większość aplikacji do edycji wideo używa na tym etapie słowa **"Eksportuj"** lub **"Zapisz"**.

- Zachęcaj uczestników do **wyraźnego nazywania swoich plików** (np. "Maria_Traditional_Dance.mp4").
- Upewnij się, że filmy są zapisane w popularnym formacie, takim jak **MP4 - większość** urządzeń i platform obsługuje ten format.
- Sprawdź **rozdzielczość** eksportu (720p to dobre ustawienie jakości i mały rozmiar pliku).



Jak uczestnicy mogą udostępniać swoje filmy?

Pomóż uczniom zrozumieć, gdzie i jak mogą bezpiecznie i pewnie udostępniać swoje filmy:

☒ Udostępnianie offline

- **Pamięć USB:** Idealny dla uczestników, którzy chcą zabrać swój film do trenera, na wydarzenie lub do klasy.
- **Bluetooth lub aplikacje do przesyłania plików:** Do udostępniania między telefonami, zwłaszcza bez dostępu do Internetu.

☒ Udostępnianie online

- **E-mail lub aplikacje do przesyłania wiadomości:** Uczący się mogą wysłać swoje wideo jako plik za pośrednictwem Gmaila, WhatsApp lub Viber.
- **Dysk Google / OneDrive / Dropbox:** Trenerzy mogą pomóc uczestnikom w przesyłaniu filmów do udostępnionego folderu.



- **Media społecznościowe:** Tylko dla uczestników, którzy czują się pewnie i chcą publikować swoje historie (np. Facebook, Instagram, Tiktok, YouTube).



Wskazówki dla trenerów dotyczące nauczania eksportowania i udostępniania

- **Zademonstruj proces eksportu na żywo** za pomocą projektora lub ekranu.
- Przygotuj **prostą ulotkę ze zrzutami ekranu** pokazującymi, jak wyeksportować wideo w jednej lub dwóch aplikacjach (np. CapCut lub InShot).
- Podkreśl **ochronę danych i osobisty wybór**:
 - Zawsze pytaj o zgodę przed publicznym udostępnieniem czyjegoś wideo.
 - Pomóż uczestnikom zdecydować, czy chcą udostępnić swoje wideo i komu.
- Pokaż uczestnikom, jak **oglądać wideo** po jego wyeksportowaniu, aby sprawdzić ostateczny wynik.



Prywatność i zgoda - konieczność!

Przed opublikowaniem lub udostępnieniem filmów:

- Poproś uczestników o **podpisanie formularza zgody** (jeśli filmy będą wykorzystywane poza grupą szkoleniową).
- Przypomnij im, aby **uzyskali zgodę** od każdej osoby, która pojawia się w ich filmie.
- Omów praktyki **bezpiecznego udostępniania** - tylko zaufanym osobom lub platformom.



Wzmocnij: "Twoja historia, Twój wybór"

Upewnij się, że uczestnicy wiedzą:

- Nie muszą udostępniać swojego wideo publicznie, jeśli nie są na to gotowi.
- Mogą zachować swój film jako prywatny lub udostępnić go tylko w klasie.
- Ukończenie filmu jest już dużym osiągnięciem - nawet jeśli pozostanie on w telefonie.



8. Wskazówki końcowe

Gdy uczniowie docierają do końca procesu tworzenia wideo, Twoja zachęta jako trenera jest ważniejsza niż kiedykolwiek. Wielu dorosłych może nadal czuć się niepewnie co do swoich umiejętności, ale przy odpowiednim wsparciu i nastawieniu mogą czuć się dumni z tego, co stworzyli.

Oto kilka kluczowych komunikatów, którymi warto podzielić się z uczniami, gdy ukończą swoje filmy i przygotowują się do ich udostępnienia.



Nie dąż do perfekcji - staraj się dzielić swoim przesłaniem.

Przypomnij uczestnikom:

- **Nie ma nic złego w popełnianiu drobnych błędów - ważne jest**, aby ich przekaz był jasny i autentyczny.
- Mocne wideo nie polega na doskonałym oświetleniu, dźwięku lub montażu - chodzi **o szczerość i osobisty głos**.
- Ich historia jest wyjątkowa i wartościowa - ludzie docenią wysiłek i szczerość.

Wskazówka dla trenerów: Pokaż przykłady prostych, nieoszlifowanych filmów, które nadal mają silny wpływ emocjonalny lub kulturowy.



Praktyka czyni postępy - każdy film staje się łatwiejszy

Zachęcaj uczestników do:

- **Refleksji nad tym, czego nauczyli się** podczas procesu.
- Postrzegaj to jako **punkt wyjścia**, a nie produkt końcowy.
- Wiedz, że następny film będzie jeszcze łatwiejszy i bardziej pewny siebie.

Wskazówka dla trenera: Zorganizuj działania uzupełniające lub "klub wideo", w którym uczestnicy mogą kontynuować ćwiczenia i wspierać się nawzajem.



W razie potrzeby poproś o pomoc przyjaciół lub rodzinę

Uczniowie nie muszą robić wszystkiego sami. Zachęć ich do tego:

- Poproś członka rodziny lub przyjaciela, aby potrzymał **telefon**, pomógł w montażu lub po prostu zaoferował wsparcie moralne.
- Ćwiczenie opowiadania historii lub filmowania w domu z kimś, komu ufają.



- Przed publicznym udostępnieniem filmu, podziel się nim z małą grupą.

Wskazówka dla trenerów: Jeśli to możliwe, zaprosz członków rodziny na sesję pokazową lub stwórz możliwości współpracy międzypokoleniowej.

Świętuj każdy sukces - i twórz dalej!

Ukończenie filmu to duże osiągnięcie, zwłaszcza dla osób dorosłych z niewielkim doświadczeniem cyfrowym. Jako trener:

- **Świętuj ich wysiłek**, a nie tylko wynik.
- Stwórz miejsce na **grupowe oglądanie i pozytywne opinie**.
- Zachęcaj uczestników do **tworzenia kolejnych filmów** w przyszłości - na nowe tematy, z wykorzystaniem nowych technik, a nawet jako trener dla innych.

Wskazówka dla trenerów: Zorganizuj prosty "dzień premiery wideo" lub prezentację certyfikatu, aby zaznaczyć koniec procesu i docenić rozwój uczestników.

Rola trenera

Nieustannie przypominaj uczestnikom:

- Ich historia ma znaczenie.
- Mogą uczyć się i rozwijać w każdym wieku.
- Technologia jest tylko narzędziem - oni już mają najważniejszą rzecz: **wiedzę, którą warto się podzielić**.

